

Mening er noget, vi skaber

Af **Morten Hedelund** og **Andreas Nikolajsen**, begge Cand.Psyk., videnskabelige medarbejdere i Ensomme Gamles Værn samt projektledere i Fortæl for Livet

Det meningsfulde liv forudsætter deltagelse i aktiviteter og relationer, der bidrager med mening til vores liv. For intet har en iboende mening, intet er meningsfuldt fra naturens side. Mening er noget, vi som mennesker skaber sammen.

Fortæl for Livet er et narrativt gerontologisk praksisinitiativ skabt gennem den sidste del af psykologistudiet. Initiativet er i dag forankret i den private, humanitære forskningsfond Ensomme Gamles Værn som et socialt udviklingsprojekt. Fortæl for Livets praksis og teoretiske grundlag er beskrevet i vores kandidat-speciale, som kan findes på fondens hjemmeside egv.dk under projekter.

Fortæl for Livet udgør en konkret metode til at arbejde med ældre menneskers livshistorier i samtalegrupperforløb. Men tilgangen, der tages til at tale om livet, kan anvendes på andre måder og med mere snævert selekterede målgrupper. F.eks. mennesker med demens og deres pårørende. Her introducerer vi til nogle af tankerne bag og erfaringerne med Fortæl for Livet og perspektiverer dem til demensfeltet.

Ensomme Gamles Værn arbejder for at forbedre vilkårene for dårligt stillede gamle mennesker i Danmark, der ikke får den hjælp og støtte fra det omgivende samfund, som de har behov for.



I Fortæl for Livet guides gamle af en gruppeleder til at fortælle hinanden betydningsfulde historier fra tilværelsen. Dette gøres ud fra en narrativ og socialkonstruktionistisk idé om, at mennesker organiserer mening og konstruerer identitet med udgangspunkt i fortællinger fra livet. Denne proces kan komme i fare, hvis de, vi deler fortælling med, dør eller ikke længere på samme måde kan bidrage til at fortælle historierne om, hvem vi er, og hvad der er værdifuldt for os. Derfor kan særligt ældre, efterladte og pårørende til alvorligt sy-

ge have brug for nye mennesker at fortælle og skabe mening sammen med, så følelsen af identitet ikke smuldrer.

Til at beskrive den tilstand, der kan opstå, når et menneske bliver alene med sin livshistorie, bruger vi begrebet **narrativ ensomhed**. Med narrativ ensomhed kan fornemmelsen af selvopløsning følge. Det oplevede en kvinde i Fortæl for Livet, som sagde:

”Det er ligesom om, jeg er ved at fordampe. Der er ingen, der kan huske mit liv. Jeg kan ikke tale med nogen om det.”

For di mennesker, der har været til stede ved eller kendt til betydningsfulde episoder fra kvindens livshistorie, ikke længere lever, er der ingen at fortælle historierne til – eller få dem fortalt af. Ingen kan bevidne og bekræfte hendes livsfortælling. Og derfor føles det som om, at hun er ved at fordampe. Hun er ved at glemme de vigtige, definerende fortællinger om, hvem hun er, fordi hun er den eneste til at vedligeholde dem. Hendes narrative ensomhed truer livets meningsfuldhed.

Vores erfaring med Fortæl for Livet er, at en facilitering af et socialt rum for gensidig udveksling af livsfortællinger kan nedsætte narrativ ensomhed, fordi ældre herved får nye vidner til deres livsfortælling. Samtidig muliggøres etablering af nye relationer, der kan forebygge eller mindske social ensomhed.

Metodisk foregår dette gennem guidende spørgsmål, inspireret af narrativ terapeutisk praksis, hvor fokus er på fremhævelsen af livsfortællinger, som bekræfter foretrukne måder at se sig selv på. I Fortæl for Livet behandles livet ikke kronologisk. I stedet gøres nedslag i vigtige begivenheder fra livet, hvorigennem ældre kan udtrykke hvem de er, hvad de står for, og hvad der har været og fortsat er vigtigt for dem i livet.

For mennesker med en demens er fraværet af kronologi en fordel, da de kan have svært ved at holde en lige linje i deres fortælling. Ligesom alle andre. For det er ikke sådan livet er levet eller lader sig meningsfuldt fortælle. I stedet understøtter Fortæl for Livet den proces, som falder mange ældre naturligt, og som hovedpersonen i Hallgrímur Helgasons roman *Kvinden ved 1000°* rammende beskriver: *"Og det er den store fordel ved at æl-*



Foto: ©www.fotoarkiv.dk & Gitte Laursen

des: at tage en udsigtsflyvning hen over sit eget liv og ind imellem at få lov at kaste sig ud i faldskærm, lande ved siden af sig selv i en gade i en by og give en et klap på skulderen. Thi mange er dine selv'er, kvinde. Det vidste jeg ung, og gammel ved jeg, at livet bider sig selv i halen, og at den, som står

alene i en skæbnestund, aldrig står alene, fordi hendes senere selv også er der, nøjagtig ligesom jeg selv ung er med mig nu."

Hovedpersonen tager en udsigtsflyvning hen over sit liv og springer ned i sin fortælling, når og hvor hun har lyst til det. Og det samme gør deltagerne i Fortæl for Livet. De begynder deres fortælling dér, hvor det giver mening for dem. Ofte et sted forbundet med en anden deltagers forudgående historie, f.eks. fælles værdier eller følelser knyttet til en betydningsfuld livsbegivenhed.

I Fortæl for Livet efterstræber vi fortællinger om følelser og værdier, da de er nært knyttet til oplevelsen af identitet og mening. For nogle mennesker med demens kan dette også være en fordel. Stilles der spørgsmål i nutid til følelser og værdier, kan der være lettere adgang til svar, end spørgsmål stillet i datid, der forsøger at fastholde dem i den tid, andre opfatter dem i og kalder på viden, der konfronterer dem med deres svigtende kognitive evner.

I Fortæl for Livet dømmes vi ikke historier og tager ikke stilling til deres rigtighed. Og en historie fortalt fra en ung piges synsvinkel forstår vi ikke som mindre sand end den fra en gammel kvindes. Vores selv er mange, identiteten er multipel, den unge pige er stadig med den gamle kvinde. Tales forbindelsen mellem de to frem, kan det styrke oplevelsen af identitet, livets sammenhæng og meningsfuldhed og være med til at mindske narrativ ensomhed.

Vil du være med til at udvikle og udbrede Fortæl for Livet? efteråret 2014 tilbyder vi et kursus i metoden.

Tilmeld dig Ensomme Gamles Værns nyhedsmail på egv.dk og få mere information.